ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΙΒΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΛΑΚΟΥΤΣΗΣ

ΑΘΗΝΑ 2021

Τίτλος: Διάστρεμμα άκρου ποδός: Η επίδραση του Motor Imagery στην ισορροπία και στο φόβο επανατραυματισμού επαγγελματιών αθλητών του ποδοσφαίρου

Περίληψη

Το ποδόσφαιρο αποτελεί ένα από τα διασημότερα αθλήματα παγκοσμίως καταγράφοντας μια εκρηκτική αύξηση του ετήσιου αριθμού των αθλητών που συμμετέχουν σε επαγγελματικό επίπεδο. Το κόστος των τραυματισμών τόσο σε οικονομικό όσο και σε αγωνιστικό επίπεδο είναι πολύ επιβαρυντικό για τις ποδοσφαιρικές ομάδες. Η μέση διάρκεια αποκατάστασης ενός σοβαρού τραυματισμού του άκρου ποδός σε έναν επαγγελματία αθλητή του ποδοσφαίρου είναι 61 ημέρες ενώ σε έναν μέτριο τραυματισμό είναι 28 ημέρες. Τα διαστρέμματα του άκρου ποδός στους επαγγελματίες αθλητές του ποδοσφαίρου είναι άμεσα συνδεδεμένα με πολλαπλές επιπτώσεις. Η επανένταξη ενός επαγγελματία αθλητή του ποδοσφαίρου και ο χρόνος επιστροφής του στον αγωνιστικό χώρο, μετά από διάστρεμμα του άκρου ποδός, είναι δύσκολο να προβλεφθεί με ακρίβεια. Παρόλο που μέχρι σήμερα οι ερευνητικές μελέτες έχουν εστιάσει την προσοχή τους στους προδιαθεσικούς παράγοντες πρόκλησης του διαστρέμματος του άκρου ποδός, περιορισμένη προσοχή έχει δοθεί στην ψυχολογική κατάσταση που βιώνει ο επαγγελματίας αθλητής του ποδοσφαίρου πριν την επανένταξη του στον αγωνιστικό χώρο.

Ο φόβος επανατραυματισμού αποτελεί μία από τις πιο κοινές ψυχολογικές αποκρίσεις ιδιαίτερα σε επαγγελματίες αθλητές υψηλού ανταγωνιστικού επιπέδου. Η χρήση του Motor Imagery (MI) ως ψυχολογική παρέμβαση στα προγράμματα αποκατάστασης έχει προταθεί ως μία αποτελεσματική συμπληρωματική μέθοδος μειώνοντας τα επίπεδα του φόβου επανατραυματισμού, της συναισθηματικής πίεσης, του πόνου, ενώ ταυτόχρονα ενθαρρύνει την επούλωση των τραυματισμών και αυξάνει τις αθλητικές επιδόσεις. Ο σκοπός της παρούσας διδακτορικής διατριβής είναι να διερευνήσει την επίδραση της εφαρμογής του Motor Imagery (MI) στη στατική και δυναμική ισορροπία αλλά και στο φόβο επανατραυματισμού σε επαγγελματίες αθλητές του ποδοσφαίρου με διάστρεμμα 2^{ου} βαθμού του άκρου ποδός οι οποίοι θα βρίσκονται στο στάδιο της λειτουργικής αποκατάστασης και πριν από την επανένταξη τους στον αγωνιστικό χώρο.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Abassi, M., Bleakley, C., Whiteley, R. (2019) Athletes at late stage rehabilitation have persisting deficits in plantar–and dorsiflexion, and inversion (but not eversion) after ankle sprain, *Physical Therapy in Sport,* 38, pp. 30–35.
- Bailey, D., Firth, P. (2017) Does kinesiology taping of the ankles affect proprioceptive control in professional football (soccer) players?, *Physical Therapy in Sport,* 25, pp. 94–98.
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., Gledhlll, A. (2016) Psychological factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: A mixed studies systematic review, *British Journal of Sports Medicine,* 50 (9), pp. 537–544.
- Hardwick, R., Caspers, S., Eickhoff, S., Swinnen, S. (2018) Neural correlates of actions: comparing meta–analyses of imagery, observation, and execution. *Neuroscience & Biobehavioral Review,* 94, pp. 31–44.
- Hsu, C., Meierbachtal, A., George, S., Chmielewski, T. (2017) Fear of reinjury in athletes: Implications for rehabilitation, *Sports Health,* 9 (2), pp. 162–167.
- Jensen, S., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., Albe, A. M. (2018) Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise,* 36, pp. 147–155.
- Kanthack, T., Guillot, A., Saboul, D., Debarnot, U., Rienzo, F. (2019) Breathing with the mind: Effects of motor imagery on breath–hold performance, *Physiology & Behavior,* 208, pp. 1–7.
- Long, Z., Wang, R., Han, J., Waddington, G., Adams, R., Anson, J. (2017) Optimizing ankle performance when taped: Effects of kinesiology and athletic taping on proprioception in full weight–bearing stance, *Journal of Science and Medicine in Sport,* 20 (3), pp. 236–240.
- Moran, A., Guillot, A., MacIntyre, T., Collet, C. (2011) Re–imagining motor imagery: Building bridges between cognitive neuroscience and sport psychology. *British Journal of Psychology* 103 (2), pp. 224–247.
- Mouthon, A., Ruffieux, J., Walchli, M., Keller, M., Taube, W. (2015) Task–dependent changes of corticospinal excitability during observation and motor imagery of balance task. *Neuroscience,* 303, pp. 535–543.
- Multhaupt, G, Beuth, J. (2018) The use of imagery in athletic injury rehabilitation. A systematic review, *German Journal of Sports Medicine,* 8 (3), pp. 57–63.

- Podlog, L., Eklund RC. (2007) The psychosocial aspects of a return to sport following serious injury: a review of the literature from a self-determination perspective. *Sports Psychology and Exercise*, 8, pp. 535–66.
- Qader, A. M., Zaidan. B. B., Zaidan. A A., Ali. S. K., Kamaluddin. M. A., Radzi. W. B. (2017) A methodology for football players selection problem based on multi–measurements criteria analysis, *Measurement,* 111, pp. 38–50.
- Rodrigues, K., Soares, R., Tomazini, J. (2019) The influence of fatigue in evertor muscles during lateral ankle sprain, *The Foot,* 40, pp. 98–104.
- Sacheli, L., Zapparoli, L., Preti, M., Santis, C., Pelosi, C., Ursino, N., Zerbi, A., Stucovitz, E., Banfi, G., Paulesu, E. (2018) A functional limitation to the lower limbs affects the neural bases of motor imagery of gait. *NeuroImage: Clinical,* 20, pp. 177–187.